



Velkommen til Ole Einars Turmarsj og Motbakkeløp 06.09.2015.

Turmarsj:

Påmelding og start på Ole Einars plass mellom kl 10.00 og 12.00.

Startkontingent kr 100 for voksen og kr 50 for barn (under 16 år).

Valgfri løypelengde. Kort løype 4,6 km, medium løype 9,2 km og lang løype 12,2 km. Se kart.

Diplom til alle. Pins etter fullført 1 gang 3. gang og 5. gang. Store gavepremier vil blir trukket ut på startnummer. Gavepremier trekkes ca kl. 12.15.

Motbakkeløp (Nytt 2015):

Påmelding på mail tevarsla@gmail.com innen fredag 4. september kl. 18.00. Påmeldingen må inneholde navn, klubb og fødselsår.

Startkontingent kr 100 for voksen, kr 50 for barn (under 16 år). Betales kontant ved avhenting st nr.

Etteranmelding er mulig frem til kl 10.30 løpsdagen (dobbel startkontingent)

Fellesstart i Kollerudveien kl 11.30.

Løypelengde ca 3,6 km. Løypelengde 11 og 12 år ca 1,8 km

Premiering ca kl. 12.30 på Ole Einars Plass:

Gavepremier til alle klassevinnere i mål. Vandrepremie til beste kvinne og mann i mål.

Klasseinndeling

Menn	Kvinner	Født
Gutter 11 og 12 år	Jenter 11 og 12 år	2004-03
Gutter 13 og 14 år	Jenter 13 og 14 år	2002-01
Gutter 15 og 16 år	Jenter 15 og 16 år	2000-99
Menn 17-20 år	Kvinner 17-20 år	1998-95
Menn 21-34 år	Kvinner 21-34 år	1994-81
Menn 35-39 år	Kvinner 35-39 år	1980-76
Menn 40-44 år	Kvinner 40-44 år	1975-71
Menn 45-49 år	Kvinner 45-49 år	1970-66
Menn 50-54 år	Kvinner 50-54 år	1965-61
Menn 55-59 år	Kvinner 55-59 år	1960-56
Menn 60-64 år	Kvinner 60-64 år	1955-51

Deretter 5 årsklasser etter behov.

Salg/Kiosk: Kiosk på Ole Einars Plass med salg av pølser, vafler, brus og kaffi. Gratis saft ute i løypa.

Dusj/Vask: Våtklutmetoden, eller et bad i Simoa for de tøffe.

Parkering: På jordene ved Ole Einars Plass.

Velkommen

Hilsen

Simostranda IL

www.simostranda.no

